

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΑΝΕΣΤΡΑ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 70 gr Μοσχάρι ψαχνό, βρασμένο
- 250 gr Μανέστρα μαγειρεμένη
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
 - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
 - 400 gr Καρπούζι

Υλικά για τη Μανέστρα:

- 400 gr μανέστρα χοντρή, ωμή
- 300 gr ντομάτες
- 40 gr ελαιόλαδο (8 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1300gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 764 kcal

Λίπος: 22,9 gr (26%)

Πρωτεΐνες: 39,4 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 104,0 gr (53%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένετε το ωμό κρέας μοσχαριού και αφαιρείτε το ορατό λίπος του.
2. Πολτοποιείτε τις ντομάτες.
3. Βράζετε το κρέας με τα μπαχαρικά που επιθυμείτε.
4. Όταν το κρέας έχει σχεδόν βράσει προσθέτετε νερό αν χρειάζεται, τις πολτοποιημένες ντομάτες, αλάτι και όποιο άλλο μπαχαρικό επιθυμείτε και αφήνετε το φαγητό να πάρει μια βράση.
1. Τελευταία προσθέτετε στην κατσαρόλα τη μανέστρα και το ελαιόλαδο.